

生きがい村

保健 医療 介護 福祉

推進センター

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

飯南高校「中山間地域研究センター実習」を開催！

●中山間地域研究センター
電話0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

今年も飯南高校2年生の「総合的な学習の時間」が、7月9日、10日の2日間にわたり中山間地域研究センターで行われました。

様々な体験活動を通して郷土を愛する心を養うとともに、環境問題や地域の課題を自らが考えることを目的に行われました。初日は「地域創生」を考えるワークショップが行われ、班ごとに真剣な話し合いが行われました。午後には、森林調査、鳥獣被害対策、牛舎管理、しめなわ



イノシシ捕獲箱の作成

作りの体験実習、また赤名湿地の散策なども行われ、生徒のみなさんは戸惑いながらも意欲をもって取り組んでおられました。

この日の午前中は雨、午後は晴れたのですが湿度が高く、生徒のみなさんも講師さんも汗をかきながらの学習となりました。



「地域創生」ワークショップ



牛舎管理体験



赤名湿地散策

赤来農産物直売所「ぼたんの郷」です！

今年は、連日猛暑が続きました。7・8月は、トマト、キュウリ、ナスなどの夏野菜を中心に販売し、多くの方に来店いただきました。

9月になると、地元産のブドウやリンゴ、栗、きのこなどの秋の味覚が本格化し、秋野菜も充実し

てきます。気候も穏やかとなり、食欲も増してきます。

ぜひ「ぼたんの郷」にお立ち寄りいただき、新鮮でおいしい赤来高原産の農産物で夏バテを解消し、「食欲の秋」を満喫してください。



旬の味を取り揃えています！

こちら

産直市です！

飯南町の野菜などを販売する産直市から、出荷していただく農家の方などに向けた情報をお届けします。

●ぼたんの郷
飯南町下赤名880-3
(道の駅赤来高原隣接)
電話(FAX) 0854・76・9126
営業時間 3月～12月:8:30～17:30
1月～2月:9:00～16:00
定休日 毎週水曜日
※ポイントカードによるサービスも実地しています。

飯南病院 便り

夏を乗り切る健康方法

8月も終わりに近づいていますが、日中の暑さはもう少し続きます。季節の変わり目に向け少しずつ体調を崩しやすくなるので、体調管理について次のことを参考にしてみてください。

夏バテとは

自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のことを言います。例えば、冷房の効いた室内と室外の気温差に対応しきれず体温調節機能が働かなくなつて、自律神経が乱れます。自律神経が乱れると、

- ①内蔵の機能低下
- ②食欲不振
- ③栄養不足
- ④疲労
- ⑤体調不良を引き起こすといった経過をたどりやすいです。

その他水分不足や胃腸の働きの悪化などが夏バテの原因とされています。

夏バテ予防

- ①十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がけましょう。
- ②冷房の設定温度を室温が27℃～28℃となるように設定し、暑い時には湿度を

下げるようにして、冷やし過ぎに注意しましょう。

- ③のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給を心がけましょう。ただし、冷たい飲み物の過剰摂取は、胃腸に負担がかかるので注意しましょう。
- ④豚肉やウナギなどのビタミンB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材も摂取しましょう。
- ⑤夏野菜(トマト、きゅうり、ピーマン、ゴーヤ、オクラ、かぼちゃ)を十分に摂って、水分、ミネラルおよびビタミンを補給しましょう。
- ⑥1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂取し、よく噛んで消化を促進しましょう。
- ⑦38℃～40度のぬるめのお湯にゆつくり浸かってリラックスし、自律神経の働きを整えましょう。入浴前か後にコップ1杯～2杯の常温水を飲むようにしましょう。

健診を受けていただいた方を対象に、「健診結果報告会」を開いています。

健診は受けて安心ではなく、現在の体の状態をチェックするためのものです。毎年受けることで、体の変化もわかります。健診を病気の早期発見や生活習慣を見直す機会ととらえて、有効活用しましょう。

今回の健診で「要精検」となった方は、検査で異常が見られたので、「精密検査や再検査などのために受診しましょう」という判定です。再検査の結果「異常なし」になることも多く、病気の場合でも早期治療による早期回復が可能です。

また、職場で健診を受けられた方も、「結果の見方がわからない」「生活習慣のどこを改めた方がよいか」などわからないことがありましたら、保健師までお問い合わせください。

■お問い合わせ
電話72・1770

まだまだ暑い日が続きます。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう！

保健福祉センター



健診結果報告会の様子